



EN BUSCA DE LA FELICIDAD

Margarita Mendoza Gamboa*

*Muchas personas se pierden las pequeñas alegrías
mientras esperan la gran felicidad.*

Pearl S. Buck

La felicidad siempre ha sido uno de los objetivos más queridos del ser humano, quizás el más importante. Todos buscamos la felicidad aunque no todos sepamos qué es ni cómo se logra, sin embargo, es algo de lo que todos hablamos alguna vez como un anhelo interno. El hecho es que existen buenas razones para creer que la felicidad tiene un papel importante en el sentido de la vida, pero por otro lado, no es de extrañar que perseguir la felicidad parezca tan difícil, entonces su papel en el sentido de la vida se vuelve poco claro.

«No me importa lo que hagan, siempre que sean felices», acostumbran decir los padres sobre sus hijos, y no dudo que sea un pensamiento sincero, el problema empieza cuando hay que aceptar lo que los hijos eligen. Los padres, los maestros, las instituciones se inquietan si la felicidad de un joven está en no estudiar, en ser mesera, traficante de drogas o no hacer nada como la señalada generación de los «ninis». De aquí, podrían surgir muchas preguntas y esta es la primera que hacen los padres: ¿realmente crees que hacer eso te hará feliz? ¿Creemos realmente que los Ninis son felices?, ¿qué significa ser feliz?, o, ¿qué es la felicidad?

*Coordinadora académica
de la Dirección de Extensión
Universitaria, UIA León
margarita.mendoza@leon.uia.mx

En su escrito «El malestar en la cultura», Freud plantea que conseguir la felicidad implica dos condiciones: primero evitar en la medida de lo posible el dolor y el sufrimiento, y segundo tratar de procurarse intensas sensaciones de placer.

Evitar el dolor y el sufrimiento

En el mismo escrito, Freud plantea que tres son las fuentes del sufrimiento:

1. *El poder de la naturaleza.* El ser humano siempre ha querido dominar la naturaleza y a pesar de todos los avances científicos y tecnológicos, cada vez hemos estado viendo con mayor frecuencia los embates de la naturaleza: inundaciones, derrumbes, terremotos, etcétera.
2. *El dolor que viene del propio cuerpo.* Nuestro cuerpo querámoslo o no tiene una caducidad, por lo que un día habrá de expirar, el desgaste y las enfermedades nos provocan sufrimiento, pero también las necesidades de ese cuerpo crean la angustia, y ésta es necesaria para vivir, pues necesitamos cierta dosis de estrés para poder activarnos, para mantenernos

en acción. La angustia resulta el motor para la vida.

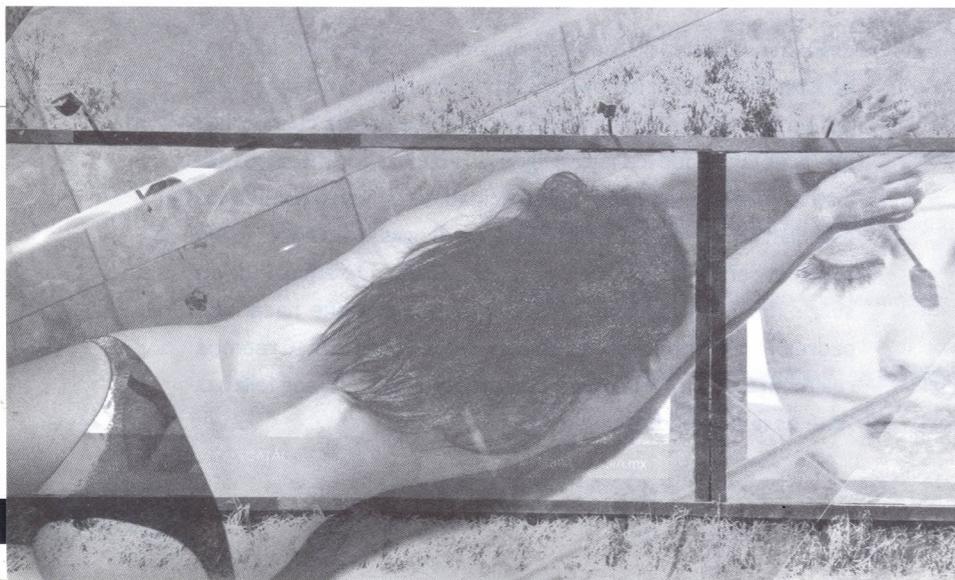
3. *El sufrimiento viene desde los vínculos con otros seres humanos.* Con todas las dificultades que ellas nos originan por nuestra incapacidad para regularlas o entenderlas.

Las tres fuentes de sufrimiento son inevitables, pero no entendemos la tercera «al padecer lo que viene de esta fuente lo sentimos tal vez más doloroso que cualquier otro» (Freud, 2006:77), pues no entendemos por qué la sociedad no nos procura satisfacción o bienestar.

Si echamos un vistazo a la situación del mundo actual no podremos negar que tiene características muy complejas; vivimos en una realidad amenazante. Por un lado, mientras la inmensa mayoría de la población vive en la miseria, la minoría restante vive en el sobreconsumo y todos empezamos a sufrir los efectos de la destrucción natural y humana.

Internet y en general la informática han tenido un avance significativo; esto nos da la posibilidad de estar informados de manera inmediata de lo que pasa en todo el mundo, lo cual pone en duda las fronteras pues nos mantenemos en contacto en cualquier parte del mundo y con quien sea. A partir de estas nuevas formas de comunicación las conductas psicosociales también han cambiado pues antes estaban basadas en tradiciones y espacios delimitados.

En nuestro México vivimos un panorama desolador y penoso sobre todo para los jóvenes, quienes están marcados por la desilusión. Ante esta realidad no es difícil entender que busquen precisamente tratar de evitar el dolor y el sufrimiento, pues aun sin todas las exigencias y presiones del



mundo actual, la vida en sí es pesada, como lo describe Freud: «La vida, como nos es impuesta, resulta gravosa: nos trae hartos dolores, desengaños, tareas insolubles. Para soportarla, no podemos prescindir de calmantes» (p.75).

Los calmantes que propone el mismo autor para poder sortear los pesares de la vida son tres: distraernos en alguna actividad, buscar satisfacciones sustitutivas (como el arte), o bien las drogas.

A partir de esto la pregunta es, ¿qué hacemos para evitar el sufrimiento? Sobre todo los jóvenes quienes estando en la edad productiva se enfrentan al desempleo o tienen contratos temporales que no les ofrecen ninguna seguridad y a quienes les prometieron que estudiando tendrían un trabajo seguro y bien remunerado. Para enfrentar esta realidad necesitamos «... poderosas distracciones, que nos hagan valuar en poco nuestra miseria...» (p.75).

Los más poderosos distractores en la actualidad son los creados con la tecnología, las computadoras e internet, pues estos son la mejor opción de ocio para los jóvenes, y a veces no tan jóvenes, ya que reúnen casi todo lo que buscan: música, cine, humor, conversación, lectura, entretenimiento, información, curiosidades, etc. Todas estas características hacen de la computadora e internet un verdadero modelo del entretenimiento.

Internet divierte, hace pasar el tiempo de manera agradable, hace que las situaciones sean más soportables o llevaderas, haciéndolas menos molestas o más agradables; en otras palabras nos evita el dolor y el sufrimiento, por esto los jóvenes pasan horas «conectados» y por eso es difícil que hagan caso cuando se

les pide que se desconecten o apaguen la computadora.

Pero el entretenimiento también significa detener o hacer esperar, hacer perder el tiempo impidiendo la realización o continuación de una acción. De ahí que los jóvenes no tengan tiempo para hacer tareas, para leer, para aprender, para planear su futuro, pues estos poderosos distractores dejan poco espacio para que el ser humano reflexione sobre sí mismo.

Curiosamente estar «conectado» significa desconectarse del mundo real para enlazarse a un mundo virtual, que facilita perder el contacto con sí mismo y sus sufrimientos, hoy «... somos y valemos por lo que hay de información de nosotros en las redes informáticas» (Gómez, 2009:13), por eso para muchos jóvenes la realidad virtual termina siendo más real que su propia vida.

Lo descrito anteriormente es sólo lo referente a internet, pero también están los teléfonos celulares, el MP4, la televisión, el fútbol, los centros comerciales; estos dos últimos constituyen poderosos distractores de la atención popular o de las mayorías.

Pero así como los jóvenes se han vuelto adictos a internet o Facebook, los adultos hemos llegado al absurdo de que el mismo trabajo lo convertimos en una forma de adicción, donde el valor del trabajo es superior a cualquier tipo de relación personal y por ningún motivo se quiere tener tiempo libre.

El tiempo de ocio es importante, pues nos sirve para formar nuestra personalidad, conocernos, descubrir nuestras posibilidades e intereses, definir nuestra identidad, es el momento en el que podemos gozar

nuestra libertad, de relacionarnos con otros de manera espontánea, de disfrutar y divertirnos.

De hecho existen muchas actividades que cumplen con todos los requisitos para distraernos, que son completas, creativas y útiles, Freud llamó a estas actividades satisfacciones sustitutivas; estas también nos ayudaran a evitar el sufrimiento, su mejor ejemplo son las artes, y a través de las cuales podemos apreciar la belleza, una forma de alcanzar felicidad.

Finalmente, la última forma de evitar el sufrimiento propuesta por Freud, son las drogas. Todos sabemos que existe un sinnúmero de factores que producen la drogadicción, pero desde la sociología se explica que su consumo es un mecanismo al que recurren los individuos a fin de hacer más tolerable su situación social desfavorable, para suplir las deficiencias y los vacíos de la sociedad, pues sólo a través de las drogas es posible llegar a un estado (sin tener que morir) donde no deseamos nada, lo cual dejaría de producir angustia y por lo tanto sufrimiento.

Las drogas, en muchos casos, permiten la adaptación de las personas a las tensiones interiores, pues tomamos medicamentos para mermar la angustia: ansiolíticos, sedantes, pastillas para dormir o bien para exaltarnos y evitar la depresión; esto quiere decir que todos los individuos estamos predispuestos a la adicción. No es de extrañar entonces que, ante la trivialidad que ofrece el mundo contemporáneo, exista un aumento en los índices de consumo de drogas.

De la misma manera, el consumo de alcohol por parte de los adolescentes es cada vez más preocupante, para muchos jóvenes es una forma de entretenerse, pues para ellos

no hay diversión si no hay alcohol de por medio, pues estimula la corteza cerebral y vuelve a las personas más desenfadadas y graciosas, por lo que se convierte en un entretenimiento divertido, pues finalmente por un momento se olvidan de sus problemas.

Procurar intensas sensaciones de placer

Como lo veíamos al inicio, para Freud procurar intensas sensaciones de placer es la otra forma de alcanzar la felicidad, en este caso las acciones se orientan hacia la búsqueda positiva del placer y no a evitar el dolor y el sufrimiento.

El placer se define como la satisfacción o sensación agradable producida por la realización o recibimiento de algo que gusta o complace. De entrada encontramos placer a través de todo aquello que nos produce bienestar, comer al tener hambre, beber cuando sentimos sed, obtenemos placer saciando distintos apetitos.

Hoy en día el culto al placer domina en los anuncios y revistas, donde ofrecen la promesa de que si podemos llenar nuestra vida de suficientes compras, vacaciones, fiestas y muchas más, obtendremos suficiente placer para tener una vida plena y satisfecha, lo cual crea angustia en la mayoría de la población que no tiene acceso a lo anterior, pues existe la idea de que hay grandes placeres que otros están disfrutando.

La gente de hoy busca afanosamente estados gratificantes que le ofrezcan la mayor suma de satisfacción posible y el bombardeo por la búsqueda de placer inmediato es muy fuerte, pues la teoría de la mercadotecnia dice que la tendencia del hombre es a maximizar el placer me-



diante el consumo de bienes, entonces usa como argumento que tenemos que gozar y buscar el placer en todo, he aquí algunos ejemplos: «Grandes placeres, pequeños precios» (Mc'Donalds), «El Sexy placer de las frutas en tu piel» (línea de belleza Soft Paris), «Magnum la experta en placer» (Helados Holanda).

El hedonismo es una filosofía de vida que persigue el placer y en la que sus seguidores dedican toda su vida a esta búsqueda; su supuesto es el siguiente: somos mortales, estamos atrapados en el presente y todos podríamos morir en cualquier momento, lo único que podemos hacer es tratar de sacar el máximo provecho de cada momento de que disponemos.

Para los jóvenes pareciera que la idea es pasársela bien mientras puedan y crean que lo único para lo que debemos vivir es el ahora y no pensar en el mañana; sin embargo, si pensamos un poco en qué es lo que hace valioso y placentero un momento, caeríamos en la cuenta de que se debe precisamente a que el momento pasa, pues no podemos hacerlo durar más de lo que dura.

Si vamos a vivir la alegría del momento y después el dolor de que haya concluido, nos la pasaríamos lamentándonos, pues finalmente nos percataríamos de que no podemos poseer el momento placentero. Así, viviríamos los días atrapando momentos en el tiempo que empiezan a formar parte del pasado en el instante en que llegamos a ellos.

El *carpe diem* nos dice: el tiempo es precioso no hay que desperdiciarlo; esto es diferente a decir que lo único que tenemos es el ahora, como se ha malinterpretado, pues enfrenta a los jóvenes a un mañana que casi siempre llega, o la mayoría de las veces, y para el cual no se han preparado.

Así, vemos pasar a la mayoría de los estudiantes de todos los niveles haciendo el mínimo esfuerzo en sus estudios y sin planear un futuro, dejando la responsabilidad de sus aprendizajes al maestro o la institución educativa y su futuro a los padres. Cuando estos estudiantes salen al campo laboral, se enfrentan a una realidad para la cual, dicen, no estaban preparados... y el mañana, que casi siempre imaginan que jamás llegará, les llegó.

Aunque creemos que nuestras acciones están más orientadas a la búsqueda de placer, este siempre será limitado por la misma cultura estableciendo

lo que está permitido y lo que no. Estas reglas son útiles para la convivencia entre los seres humanos pero también frustran, sobre todo en una sociedad donde el consumo está por encima de todo, incluyendo las relaciones interpersonales.

En este sentido, Freud habla de un «contento barato» o lo que podríamos llamar un «placer barato», como el que se obtiene al comer una paleta o una hamburguesa, o fumar un cigarro o tomar una copa de vino. Así mismo, no es extraño ver que después de lograr todas las metas que la sociedad impone «para ser felices», las personas se sientan vacías. Por esto mismo, a pesar de toda la publicidad y por extraño que parezca, nuestras acciones generalmente se van a orientar más bien a evitar el dolor.

Para terminar

La intención de este escrito nunca fue dar respuestas, sino todo lo contrario, ayudar a plantear preguntas, invitar a la reflexión

Todos buscamos la felicidad aunque no todos sepamos qué es ni cómo se logra

y quizá tratar de entender un poco las conductas de los jóvenes.

Tratando de resumir, podemos darnos cuenta de que nunca en la historia de la humanidad ha sido tan grande la promesa de felicidad y tan decepcionante la realidad. Tanto el entretenimiento, las drogas y la búsqueda del placer por el placer, no son más que paliativos, para evadirse de un mundo de dolor. Un mundo de frustraciones por los sueños no obtenidos, un mundo de cansancio, de pena, de insatisfacción. Un mundo donde el dinero no alcanza para satisfacer las necesidades básicas de alimentación y vivienda, que también dan placeres y producen bienestar, para cualquiera.

El ser felices es irrealizable, dice Freud, pues ninguna de las acciones que hagamos para tener placer o alejar el sufrimiento es totalmente efectiva, pero por otro lado resulta imposible dejar de buscar la felicidad, porque la otra cara de la angustia es el deseo y éste sólo donde no hay vida, deja de existir. Tal vez el mayor obstáculo

a la felicidad es el moderno mito de la felicidad misma.

En este insistir en la búsqueda de la felicidad «no existe un consejo válido para todos; cada quien tiene que ensayar por sí mismo la manera en que puede alcanzar la bienaventuranza» (Freud, 2006:83); en esto, además de las circunstancias socioculturales, la constitución psíquica de cada uno de nosotros es determinante.

La tarea que queda es reflexionar sobre la cultura en la que vivimos, el malestar que existe y la insatisfacción social que produce, pues las reglas las ponemos nosotros mismos, las deficiencias y los vacíos de la sociedad los hemos ido construyendo nosotros.

Quizá la clave está en lo que la novelista Pearl S. Buck afirma en la frase epígrafe de este artículo: en nuestra búsqueda azarosa de la felicidad vamos perdiendo las pequeñas alegrías; al no dejarlas escapar, quizá descubramos que esa es la única felicidad alcanzable. ■

REFERENCIAS

Baggini, Julian (2005) *El sentido de la vida y las respuestas de la filosofía*. España: Urano.

Freud, Sigmund (2006) *Obras completas. 1927-1931*. Tomo XXI. Buenos Aires: Amorrortu.

Gómez, Héctor (2009) «La realidad en formato anime». En *40° padres + informados*, 9, año 2, febrero-marzo. León: Lunarte Editorial.

Savater, Fernando (2004) *Las preguntas de la vida*. España: Ariel.

Suárez-Iñiguez Enrique (1999) *La felicidad, una visión a través de los grandes filósofos*. México: Patria.